



**UNIVERSIDAD DEL VALLE  
INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA  
AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTE**



**PROGRAMA DE CURSO**

**ASIGNATURA:** DEPORTE FORMATIVO  
**CÓDIGO:** 404001M **GRUPOS:** 1 - 75  
**PROFESORES:** Santiago Arboleda, Francisco Amú, Dario Cuasapud, Piedad Douglas, Marina Reina, MAuricio Ortiz, Reynaldo Triana, Hugo Alejandro Carrillo, Wilson Palomino.  
**MONITORES:** Estudiantes semestres superiores programas 3484, 3485 y 3410  
**INTENSIDAD HORARIA:** 2 Horas semanales. **ESPACIO:** CDU Meléndez  
**CREDITOS** 2

HABILITABLE: SI  NO

VALIDABLE : SI  NO

COMPONENTE	MATEMATICO	CIENTIFICO	FILOSOFICO	TECNOLÓGICO	ARTÍSTICO	HUMANISTICO	SOCIAL
				<b>X</b>			<b>X</b>

**1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

La orientación del curso se articula con la misión de la Universidad, coadyuvando a la formación de individuos íntegros desde una perspectiva holista de acuerdo con las posibilidades ofrecidas desde el deporte. Específicamente, la asignatura está orientada a estrechar aun mas la relación entre el estudiante y el deporte, consolidando una autonomía para decidir y autodeterminar la practica deportiva, generar capacidad de juicio y responsabilidad sobre esta decisión y estimular valores necesarios para la convivencia en grupo; se procura que estas proposiciones llenen las expectativas particulares del individuo. En esta dirección, la enseñanza de lo técnico será un medio para el alcance de los objetivos y apunta a un redescubrimiento del placer, la alegría y la satisfacción por la práctica deportiva, que lleve a convertir en costumbre natural el esfuerzo físico, estimulando, desde el mantenimiento o mejoramiento de la funcionalidad en general, hasta el forjar la disciplina individual y colectiva, así como el incentivo de la expresividad y la creatividad.

Por otra parte, el curso tiene por tarea permanente la promoción de estilos de vida saludable, al constituirse en una alternativa frente a la hipokinesis prevalente en la sociedad actual y otros factores de riesgo en lo biológico y lo psicosocial propios del ámbito del Alma Mater. En tal sentido, la acción pedagógica procura fortalecer la salud, minimizar riesgos de lesiones, mejorar la actitud para enfrentar retos cotidianos, facilitar escenarios de convivencia, orientar una práctica asumible para la vida, conexas con el buen uso del tiempo libre y convergente a una mejor calidad de vida.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo General**

- Concienciar y sensibilizar al estudiante hacia la adopción de la práctica del deporte como alternativa de utilización del tiempo libre, medio para mantener un óptimo estado de salud y como parte importante de su estilo de vida.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Aproximarse a la vida deportiva universitaria explorando nuevas alternativas para la práctica del deporte en un marco de respeto, solidaridad y responsabilidad.
- Aumentar la motivación hacia la práctica del deporte promoviendo una elección acorde con la condición y expectativas individuales.
- Ampliar la experiencia motriz y la información teórica sobre el deporte, obtenida en la formación escolar u otros espacios educativos no formales.
- Identificar y aplicar los elementos cognitivos fundamentales para la práctica de actividades deportivas de manera autónoma.
- Experimentar diversas formas de trabajo sobre el modo adecuado, seguro y saludable de realizar la práctica de cualquier actividad deportiva.
- Vivenciar y asimilar diferentes elementos propios y habilidades específicas de la disciplina deportiva en particular.
- Mejorar o preservar el estado morfofuncional y de las Capacidades condicionales (Resistencia aeróbica, Fuerza y Flexibilidad) y coordinativas.

## **3. CONTENIDO TEMÁTICO**

La naturaleza de la asignatura lleva a que los grupos de práctica sean convocados a partir de una disciplina deportiva en particular como: Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Fútbol, Futsala, Gimnasia, Natación, Voleibol, entre otras, por lo que la particularidad de algunas de las actividades está definida de acuerdo con dicha modalidad. Los Grupos de DEPORTE FORMATIVO no se adscriben a una sola disciplina deportiva, sus contenidos tendrán relación con el Deporte en general y la posibilidad de vivenciar variadas opciones de actividades. Para efectos prácticos esta agenda temática se formula en términos comunes para todos los grupos.

Se desarrollarán los siguientes contenidos prácticos:

- Inducción acerca del Deporte Formativo y los aspectos particulares del programa de curso y de la actividad a desarrollar en el grupo. Actividades recreativas de socialización e integración, orientadas a la cohesión del grupo y la familiarización con la actividad deportiva.

- Yincana para reconocimiento de infraestructura, implementación y posibilidades de práctica en el Centro Deportivo Universitario.
- Test de condición física inicial Retroalimentación, formulación de objetivos individuales para el curso. Recolección de la información morfofuncional y motora de los estudiantes del curso.
- Diagnóstico Técnico inicial. Retroalimentación, formulación de objetivos individuales para el curso según cada modalidad deportiva.
- Vivencia de ejercicios generales y auxiliares de la disciplina deportiva específica, utilizados para el mejoramiento o mantenimiento de las capacidades condicionales (resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad) y las capacidades coordinativas.
- Ejercitación y aprendizaje de los elementos técnicos fundamentales de la disciplina deportiva específica, por medio de ejercicios auxiliares, juegos pre-deportivos y actividades competitivas adaptadas.
- Festival deportivo: Integración de los grupos de cada modalidad deportiva en torneos de carácter lúdico – competitivo, aplicativos de los aprendizajes motrices y de otra índole.
- Test de condición física y diagnóstico técnico final: Reflexión y retroalimentación.

A lo largo del semestre y dentro de las acciones, el curso tendrá como contenidos transversales materializados a través de la práctica, vivencias y actividades que fundamentarán al estudiante sobre el concepto, la importancia y desarrollo práctico del calentamiento, el control de la intensidad, la Hidratación para la actividad deportiva y hábitos preventivos frente a la ejecución de ciertas formas de ejercitación.

#### **4. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS**

En general, el desarrollo de los contenidos estará matizado por acciones de tipo inductivo-globales a través de juegos menores, juegos tradicionales, juegos pre-deportivos, y tareas de movimiento simples; Así mismo, acciones de tipo deductivo-analíticas, a través de comandos de movimiento y series metodológicas de juegos y ejercicios. Todo lo anterior estará orientado a desarrollar esquemas y componentes de las cualidades motoras, así como de los elementos técnicos. Las sesiones se desarrollaran preferencialmente en el escenario propio de la disciplina deportiva que convoca, pero en un momento dado podría asumir otro en diferentes espacios y con diversidad de material didáctico. Por otra parte, se pretende la creación de espacios de interacción que permitan dar cabida a un currículum oculto, el cual desarrolle lo inherente a acentuar e interiorizar valores (respeto, solidaridad, empatía, entre otros), convivir, establecer acuerdos, acogerse a normas y reflexionar sobre estos aspectos, entre otras posibilidades.

## 5. EVALUACIÓN

Por ser un curso en el cual la actitud y la motivación del estudiante son elementos relevantes, el tipo de participación que se dé es fundamental para valorar su alcance. Por ello, la evaluación del curso recogerá elementos cuantitativos y cualitativos, entre ellos la asistencia y su puntualidad, la presentación idónea, la participación en el desarrollo de la clase, el diagnóstico físico y técnico inicial y final. Adicionalmente se tendrán en cuenta criterios como el esfuerzo personal, la capacidad de autogestión y el trabajo en equipo. Al finalizar el curso se hará una evaluación de producto con el propósito de retroalimentar la asignatura.

Ante todo y en la operacionalización de los objetivos como logros a obtener por parte de los estudiantes, se espera que se sensibilicen y adquieran una conciencia sobre los beneficios y la necesidad de hacer deporte tanto en su tiempo de estudiantes universitarios como para su vida en general. Para ello el estudiante se aproximará al deporte explorando alternativas variadas que le permitan ampliar su experiencia motriz, sus capacidades condicionales, (a través del desarrollo de sus habilidades o cualidades motoras básicas), un mejor desenvolvimiento social y afectivo y con todo ello que se aumente su motivación hacia el mismo deporte.

### 5.1 INDICADORES DE CALIFICACIÓN

Los criterios que se tendrán en cuenta para hacer una valoración cuantitativa de la calificación, son los siguientes

**5.1.1** Asistencia a todas las sesiones de clase y llegada puntual a cada una de ellas.

**5.1.2** Participación activa en las tareas desarrolladas:

- Cooperación con el desarrollo de la clase.
- Atención y acatamiento proactivo de las indicaciones y correcciones.
- Esfuerzo por alcanzar resultados acordes a la capacidad individual.
- Establecimiento de relaciones basadas en el respeto, la solidaridad y la responsabilidad.

**5.1.3** Mejoramiento del estado motriz:

- Aprehensión o mejoramiento de los fundamentos técnicos.
- Mejoramiento o mantenimiento de la capacidad física.

La asignación porcentual de los criterios de calificación será la siguiente:

Asistencia y puntualidad	30%
Participación <sup>1</sup>	30%
Mejoramiento del estado motriz	20%
Evaluación de la condición física	20%

---

<sup>1</sup> Debe tenerse en cuenta que la participación se califica sobre las sesiones asistidas y no por todas las programadas para el semestre, por lo cual, la nota obtenida se calcula sobre la escala establecida por la nota de asistencia. Es decir, la nota obtenida en asistencia es la máxima posible que podría obtenerse por participación

## BIBLIOGRAFIA

1. LBA, BERDEAL, Antonio. Test Funcionales, cineantropometría y prescripción del entrenamiento. Armenia: Kinesis, 2006. 273 p.
2. ALDANA, Carlos. ARBOLEDA, Santiago. BOLAÑOS, Diego. DOUGLAS, Piedad y RIVERA, Misael. Propuesta de Fundamentación Conceptual y Estructural del Deporte Formativo en la Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía Universidad del Valle. Cali 1999, 34p.
3. ARBOLEDA, Santiago. Evaluación y Control para la Práctica del Deporte. Cali: Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía. Deporte Formativo, 1997. 9 p.
4. \_\_\_\_\_. Porqué Hacer Deporte: Deporte y Salud. Cali: Universidad del Valle, Instituto de Educación y Pedagogía. Deporte Formativo. 1997. 8 p.
5. BOLAÑOS, Diego Fernando. Cuerpo Movimiento y Comunidad: escenarios para crecer y socializarse. I congreso Nacional de Motricidad Humana. Popayán. Mayo de 2002.
6. \_\_\_\_\_, Alcances pedagógicos del deporte en la era de la globalización y el neoliberalismo. II Congreso Departamental de Educación Física, Deporte y Recreación. Tulúa 2004.
7. \_\_\_\_\_, Aspectos Societales del Deporte. Revista Kinesis # 43. Armenia, Diciembre de 2005.
8. GONZALEZ, Javier. Fisiología de la actividad física y el deporte. Madrid: Mac Graw Hill, 1992.
9. GROSSER, Manfred, STARISKKA, Stephan, ZINMERMANN, Elke. Principios del entrenamiento deportivo. Teoría y práctica en todas las especialidades deportivas. Barcelona: Martínez Roca, 1988.
10. HURTADO Deibarh René. La Educación Física y el Deporte medios pedagógicos fundamentales para educar en valores. En: Revista Kinesis N° 24, mayo de 1998 p 38 - 43.
11. LEYVA. J. H; ARBOLEDA, S; BOLAÑOS, D; DOUGLAS, P y ALDANA, C. Deporte formativo en la universidad del Valle, normativas para la condición física. En: Memorias del VII y V Congreso Colombiano de Educación Física y Recreación. Manizales 8 – 13 de noviembre de 1998.
12. MONJE, Jaime. El rol del Deporte Formativo en la Universidad En: Kinesis N° 43, 2005. P 15 – 17.
13. RIEDER, Hermann. Aprendizaje deportivo. Barcelona: Martínez Roca, S.A., 1990.
14. RIVERA Misael. La estructura de la preparación física y técnica de los jóvenes futbolistas en la etapa de la especialización deportiva. Tesis doctoral. Academia Estatal Rusa de Cultura Física, Moscú, 1995.
15. RIVERA Misael. La preparación física de jóvenes futbolistas. En: Kinesis, N° 20, 1996, pgs. 66-68.
16. SEIRUL. LO VARGAS Francisco. Valores educativos del deporte. En: BLÁZQUEZ, Domingo. (Editor). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE, 1995. p 61 – 69.
17. VARGAS, Carlos Eduardo. El deporte como objeto de estudio. Feriva. Cali, 1994.
18. VILLAMARÍN, Samuel. Características de atletas velocistas. Cali: Cargraphics, 2002. 201p.
19. ZINTL, Fritz. Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca. 1991.